Panasonic®

取扱説明書

品番

家庭用　体組成バランス計　EW-FA71
EW-FA51

EW-FA71

EW-FA51

もくじ

●このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●**ご使用前に「安全上のご注意」（2〜3ページ）を必ずお読みください。**
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、
取扱説明書とともに大切に保管してください。

この商品は海外では使用できません

4

保管用

保証書付き

W9030FA714　B0810-3012
Printed in China

安全上のご注意

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。
（次は図記号の例です）

	してはいけない内容です。		実行しなければならない内容です。

⚠危険

禁止	●下記のような医用電気機器との併用は絶対にしない。 （1）ペースメーカー等の体内植込み型医用電気機器 （2）人工心肺等の生命維持用医用電気機器 （3）心電計等の装着型医用電気機器 上記機器が誤動作をおこし、事故や身体への著しい障害をまねくおそれがあります。

⚠警告

必ず守る	●減量や運動療法などのために本器を目安に使う場合は医師か専門家の指導を受ける。 自己診断は健康を害する原因になります。
禁止	●タイルなど、すべりやすいところで使用しない。 ●本体の端部や、操作部、液晶表示部にのらない。 ●本体に飛びのったり、跳ねたりしない。 ●体がぬれたままで使用しない。 すべって転倒し、けがをする原因になります。
分解禁止	●絶対に改造しない。また、ご自分で分解したり、修理をしない。 事故や、トラブル、故障のおそれがあります。

⚠注意

必ず守る	●体の不自由な方が使用するときは、周りの方が注意する。 守らないと踏み外し、けがの原因になります。
禁止	●業務用（病院など）には使用しない。 本器は家庭用です。業務用に要求されている機能は備えていません。
	●本体の周囲のすき間や穴から、指や針金などを差し込まない。 けがや故障の原因になります。
	●乳幼児が触らないように保管する。 守らないと事故やけがの原因になります。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

ご使用上のご注意

- ●マイクロ波治療器や携帯電話などを本体の近くで使用しないでください。
- ●湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所や火気のそばには置かないでください。
- ●高温、低温、高湿、振動場所では使用しないでください。
- ●体組成を測定するときは、素足でのってください。
- ●体組成と体重と皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)を測定する目的でのみご使用ください。
- ●本製品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えないでください。
- ●畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。体重が正しく測れない場合があります。
- ●平らな床面で使用してください。
- ●重い物をのせたまま保管しないでください。
- ●操作部は必ず本体に収納した状態で保管してください。

測定値に誤差が出る場合・測定の範囲について

- ●本製品では9才以下および81才以上の方の体組成は測定できません。
- ●本製品では17才以下の方の皮下脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝、骨レベル、筋肉レベル、体組成年齢は表示されません。

	9才以下	10才～17才	18才～80才	81才以上
体重	○※4	○※3	○	○※4
体脂肪率	年齢入力できません※1	○※3	○	年齢入力できません※2
バランス年齢	年齢入力できません※1	○※3	○	年齢入力できません※2
皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)	○※4	○※3	○	○※4
そのほかの体組成	×	×	○	年齢入力できません※2

※1　9才以下の方が測定したい場合は年齢を10才と登録して測定してください。 参考値を表示します。
※2　81才以上の方が測定したい場合は年齢を80才と登録して測定してください。 参考値を表示します。
※3　10才～17才の方は体重・体脂肪率・BMI・バランス年齢・皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)のみ測定できます。
※4　9才以下および81才以上の方は体重・皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)のみ測定できます。

●次のような方は本来の測定値と大きな差がでることがあります。
(日々の変化をチェックする目的でお使いください)
成長期の児童／高齢者や閉経以降の女性／むくみのひどい人／妊娠中の人／風邪などで発熱中の人／人工透析患者／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人(それに近い人も含む)

●次のようなときは本来の測定値と大きな差がでることがあります。
水分の摂取や入浴などによって、体脂肪率・筋肉レベルの測定に差がでます。
激しい運動直後／寝起き／多量の飲酒後／サウナや入浴直後／肌が乾燥しているとき／下痢や体調の悪いとき／かかとの表面が固い(角質層)状態のとき／多量の水分摂取後や食事後／測定場所の気温が極端に高いとき(または低いとき)／測定場所の湿度が極端に高いとき(または乾燥しすぎているとき)

測定前の準備

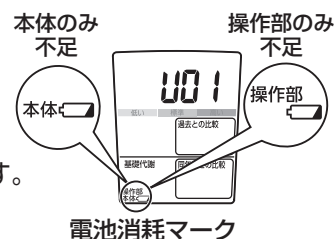
※この商品を使用するためには、本体と操作部の両方に乾電池が必要です。

乾電池は、付属していません。販売店でお買い求めください。
パナソニックアルカリ乾電池のご使用をおすすめします。(単4形乾電池　LR03×8本)
マンガン乾電池、オキシライド乾電池も使用できます。 (混用は避けてください。)

電池寿命と交換のめやす

●電池寿命は約1年です。(パナソニックアルカリ乾電池(単4形乾電池　LR03×8本)で1日1回4人分使用(室温23℃)とした場合)
・アルカリ乾電池以外の乾電池を使用すると、寿命が短くなる場合があります。
・室温が低いと、乾電池の寿命が短くなる場合があります。

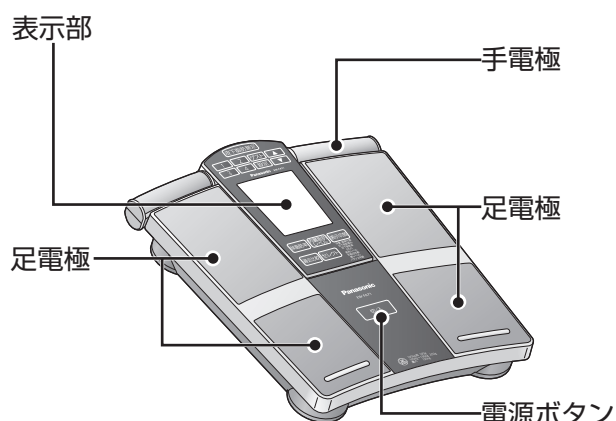
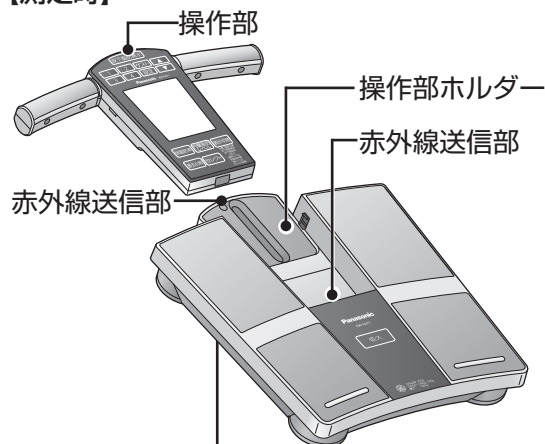
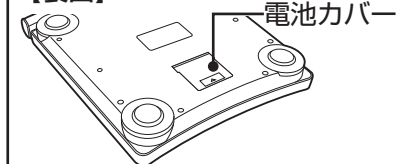
●乾電池が消耗していると、表示部に電池消耗マークおよび「U01」が点灯します。
電池交換は必ず同じメーカー(同じ種類)の新しい乾電池を4本同時に行ってください。
・本体と操作部の乾電池を同時に交換する必要がある場合は「操作部 本体」が同時に表示されます。
・使用済みの乾電池は分別廃棄してください。

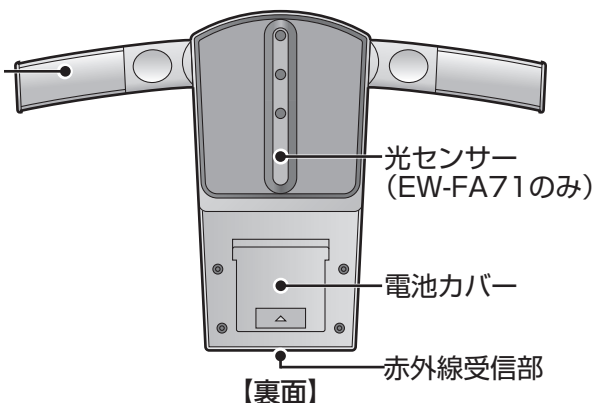
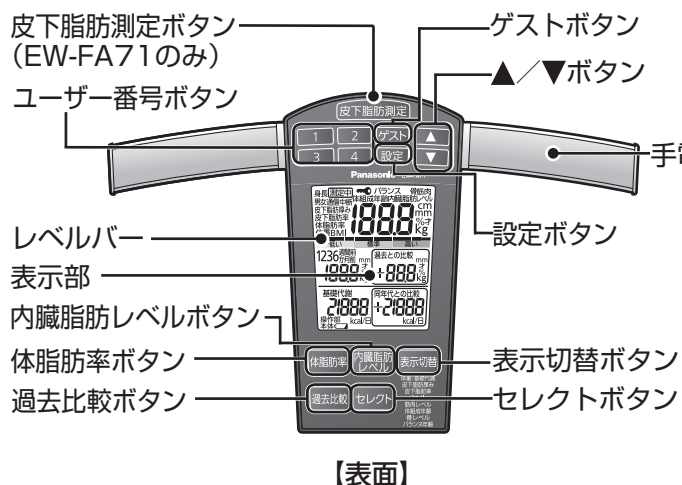
電池消耗マーク

お持ちの商品の機能をご確認ください

測定項目	体重	体脂肪率	内臓脂肪レベル	基礎代謝	皮下脂肪厚み	皮下脂肪率	BMI	筋肉レベル	体組成年齢	骨レベル	バランス年齢
EW-FA71	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
EW-FA51	●	●	●	●	—	●	●	●	●	●	●

各部のなまえ

商品をご確認ください。(イラストはEW-FA71です。)

▶本体

▶操作部

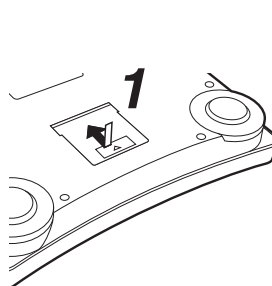
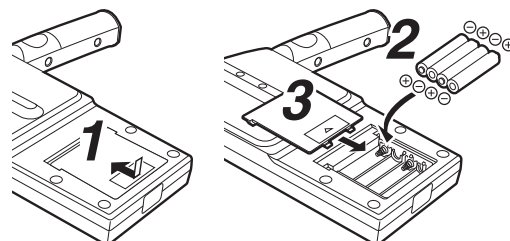
●表示部表示は説明のため、すべて表示しています。

※EW-FA71の表示は、バックライトを使用しているため、実際は黒をベースに白抜きの文字になります。
※製品および部品の仕様は予告なく変更する場合があります。

乾電池を入れる

※乾電池は、付属していません。販売店でお買い求めください。(単4形アルカリ乾電池　LR03×8本)
※本体と操作部の両方に乾電池が必要です。

1 本体／操作部裏面の電池カバーの△の所を押しながら矢印の方向に**はずす**

2 乾電池の⊕⊖を確認して**入れる**

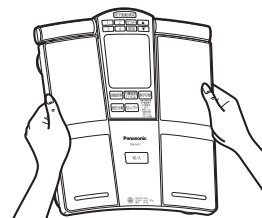
3 電池カバーをスライドさせながら**閉める**

⚠ 注意

- 乾電池に表示してある注意内容を必ず守る。
- 乾電池の⊕⊖極を確かめ、正しく入れる。
- 使い切った乾電池は、すぐに取り出す。
- 使用推奨期限内の乾電池を使用する。
- 長期間使用しないときは、乾電池を取り出しておく。
- 乾電池の交換は、必ず同じメーカー(同じ種類)の新しい乾電池を4本同時に行ってください。

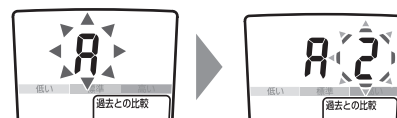
守らないと乾電池の発熱、破裂、液漏れによるけがや周囲汚損の原因となります。

本体を設置する

- 木製床などの固めの床に水平に置く。
  - ・傾斜した床には置かないでください。
  - ・じゅうたんなど柔らかい床には置かないでください。
    測定値に誤差が出る原因になります。

※移動の時は、本体を両手で持ってください。

お住まいの地域を設定する

※お住まいの地域を正しく設定しないと正確に測定されません。

- 乾電池を入れて、電源ボタンを押すと、「A」が点灯し、その後地域「2」が点滅します。
  - ・表示部の「A」は地域を意味する記号です。
  - ・緯度によって異なる重力加速度の影響を補正します。

1 [▲] または [▼] で地域を**選ぶ**

お住まいの地域を下の表から選ぶ。

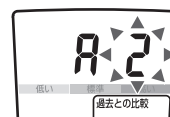
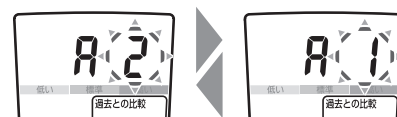
[▲] または [▼] を押すごとに地域「2」と「1」が交互に表示されます。

地域	
	北海道　青森県　岩手県　秋田県　宮城県　山形県　福島県　茨城県　栃木県　新潟県　富山県　石川県　にお住まいの方は「1」に設定してください。
	上記以外にお住まいの方は「2」に設定してください。

2 [設定] を**押す**

地域が確定します。
(例)「2」を選択した場合、「2」が点灯します。

3 電源ボタンを**押す**

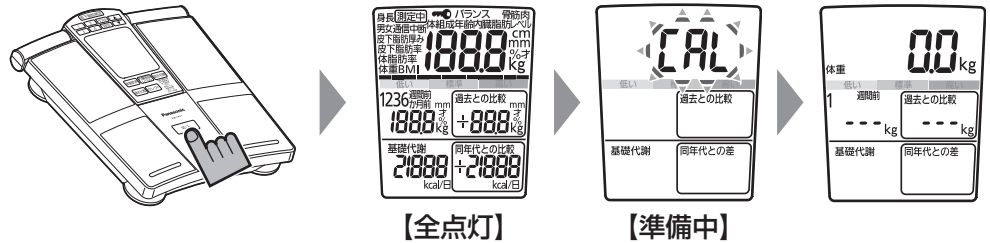
一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

次ページへ続く

お住まいの地域を設定する(続き)

地域を変更する

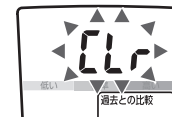
1 電源ボタンを押す

表示部が全点灯します。
その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。
※この間に他のボタンを押さないでください。 地域変更ができなくなります。
※通信状態を確認するため、電源ボタンを押してから、約1秒程かかります。

【全点灯】　【準備中】

2 [▲] を3秒以上押す

「CLr」が点滅します。

3 [設定] を押す

「CLr」が点灯し、地域が消去されます。

4 電源ボタンを押す

一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

5 電源ボタンを押す

「A」が表示され地域を再度設定する。

ユーザーデータを登録する

●測定するには、年齢、性別、身長をあらかじめ、ユーザーデータに登録します。
・登録すると自動的に記録されてカラダ管理に便利です。
・登録できる人数は、4人です。(5人目からはゲストで測定できますが測定値の記録はできません。)

(例)家族4人を登録する場合

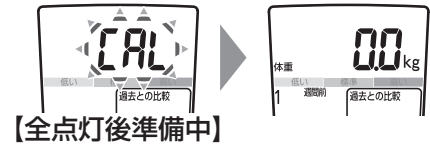
	ユーザー番号	年齢	性別	身長
父	1	48才	男	170cm
母	2	45才	女	158cm
私	3	20才	女	162cm
弟	4	15才	男	165cm

※工場出荷時は、初期値として「50才、160cm」が入っています。
※9才以下および81才以上は、体重と皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)のみ測定できます。
※10才以上17才以下は、体重とバランス年齢と体脂肪率とBMIと皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)のみ測定できます。
※登録している間に60秒間操作がない場合は自動的に電源が「切」になり、追加登録はできていません。
・設定中に、やり直すときは、電源ボタンを押して電源を「切」にし、もう一度最初から入力してください。
・設定中に電源を切ったときは、もう一度最初から入力してください。

ユーザーデータを登録する(続き)

1 電源ボタンを押す

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、
「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

2 操作部を持ち登録したいユーザー番号を選ぶ

(例)ユーザー番号「3」に私(20才、女、身長162 cm)の
データを登録する場合

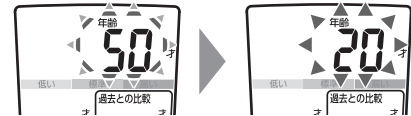
[3] を押す

●ユーザー番号表示後、「年齢」が点滅します。
(すでに登録されている場合は、登録内容が順に表示されます。)

3 「年齢」を登録する

① [▲] または [▼] を押し、「年齢」を合わせる。

※ボタンを押し続けると、連続で数字が変わります。

年齢は10～80才まで入力できます。 10才未満の方は10才、80才を超える方は80才と入力してください。

② [設定] を押す。

「年齢」が確定し、「性別」が点滅します。

4 「性別」を登録する

① [▲] または [▼] を押し、「性別」を合わせる。

② [設定] を押す。

「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

5 「身長」を登録する

① [▲] または [▼] を押し、「身長」を合わせる。

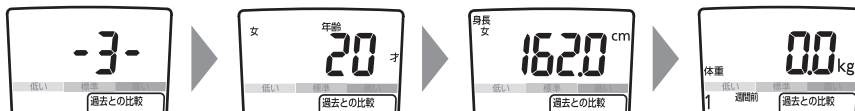
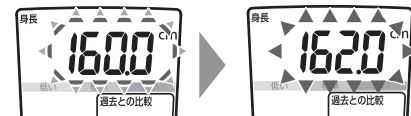
身長は100～199.5 cmまで入力できます。(0.5 cm単位)

② [設定] を押す。

「身長」が確定します。
登録した内容が順に表示され、「0.0kg」と表示されたら、登録終了です。(1秒間隔で表示が切り替わります)

6 電源ボタンを押す

一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

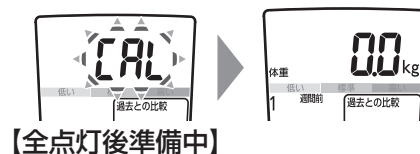
準備

ユーザーデータの変更と消去

登録したユーザーデータを変更する

過去の測定値は変更したユーザーデータには反映されません。
変更後の測定値より新しいユーザーデータで体組成の計算を行います。

1 電源ボタンを**押す**

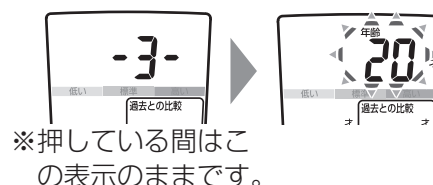
表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、
「0.0kg」が表示されます。

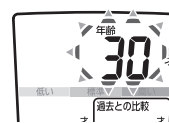
【全点灯後準備中】

2 変更するユーザー番号ボタンを**3秒以上押す**

(例)ユーザー番号「3」を変更する場合

[3] を3秒以上押す

ユーザー番号表示後、「年齢」が点滅します。

※押している間はこの表示のままです。

3 ユーザーデータを**変更する**

P.7の3～5の手順で「年齢」「性別」「身長」を設定してください。

4 電源ボタンを**押す**

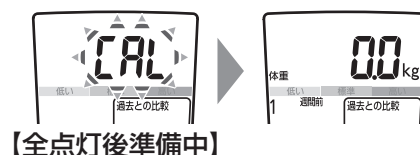
一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

登録したユーザーデータと過去のデータを消去する

※過去のデータも同様に消去されます。ご注意ください。

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、
「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

2 消去するユーザー番号ボタンを**3秒以上押す**

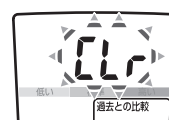
(例)ユーザー番号「3」を消去する場合

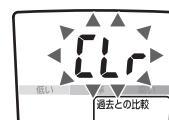
[3] を3秒以上押す

ユーザー番号表示後、「年齢」が点滅します。

※押している間は
この表示のままです。

3 [3] を**もう一度押す**

「CLr」が点滅します。

4 [設定] を**押す**

「CLr」が点灯し、ユーザーデータ、過去データが消去されます。
※工場出荷時「50才、160cm」の初期値になります。

5 電源ボタンを**押す**

一度電源を切ります。

※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

シークレットモードの登録と消去

ユーザーデータを登録後に暗証番号を設定することができます。
暗証番号:2桁数字で99通り　01～99まで(00は設定できません。)

暗証番号を登録する

1 電源ボタンを**押す**

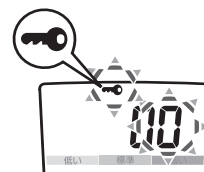
表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

2 ユーザー番号を**選ぶ**

年齢、性別・身長が表示され、もう一度「0.0kg」が表示されます。
(例)ユーザー番号「3」の場合

[3] を押す

3 [設定] を**3秒以上押す**

「🔑」と1の位の「0」が点滅します。

4 暗証番号の1の位を [▲] または [▼] で数字を**合わせる**

5 [設定] を**押す**

1の位の数字を設定します。

6 暗証番号の10の位を [▲] または [▼] で数字を**合わせる**

7 [設定] を**3秒以上押す**

10の位の数字を設定し、暗証番号が登録されます。
シークレットモードに設定されているユーザーが使用中は
常に「🔑」が点灯されています。

8 電源ボタンを**押す**

一度電源を切ります。

※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

暗証番号を登録したユーザーの過去データを表示する

過去のデータを表示するときのみ暗証番号の入力が必要です。

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

2 ユーザー番号を**選ぶ**

3 [過去比較] を**押す**

4 上記4～6の手順で暗証番号2桁を**入力する**

5 [設定] を**押す**

2桁の数字が暗証番号と合えば、データが表示され1週間前～12ヶ月前までのデータが見られます。
※暗証番号が合わない場合は、「00」と表示します。正しい暗証番号を入力してください。

6 電源ボタンを**押す**

一度電源を切ります。

※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

次ページへ続く

シークレットモードの登録と消去(続き)

暗証番号を消去する

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

2 ユーザー番号を**選ぶ**

年齢、性別・身長を表示後もう一度「0.0kg」が表示されます。
(例)ユーザー番号「3」の場合

[3] を押す

3 [設定] を**3秒以上押す**

「00」が表示されます。

4 暗証番号の1の位を [▲] または [▼] で数字を**合わせる**

5 [設定] を**押す**

6 暗証番号の10の位を [▲] または [▼] で数字を**合わせる**

7 [設定] を**押す**

2桁の数字が暗証番号と合えば「🔑」と1の位の「0」が点滅します。

8 電源ボタンを**押す**

一度電源を切ります。
※切り忘れても60秒後には、自動的に電源が「切」になります。

暗証番号を変更する

上記の7までを行ったあとに再度、暗証番号を入力してください。
P.9の「暗証番号を登録する」の4から入力して、暗証番号を変更してください。

暗証番号を忘れた場合

暗証番号を消去します。過去データは消去されません。

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

2 ユーザー番号を**選ぶ**

年齢、性別・身長を表示後もう一度「0.0kg」が表示されます。
(例)ユーザー番号「3」の場合

[3] を押す

3 [設定] を**3秒以上押す**

「00」が表示されます。

4 [セレクト] と [設定] を**同時に3秒以上押す**

「🔑」と「CLr」が点滅します。
※1の位が点滅しているときのみ操作できます。

5 [設定] を**押す**

「🔑」と「CLr」が点灯します。
30秒後に電源が切れます。

6 電源ボタンを**押す**

一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

体重、バランス年齢、体組成を測定する

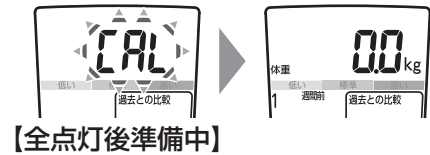
●体重、バランス年齢、BMI、体脂肪率、皮下脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝、骨レベル、筋肉レベル、体組成年齢を一度に測定します。

1 電源ボタンを押す

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

※「0.0kg」になるまでは操作部を持ち上げないでください。測定値に誤差が出ます。

※「0.0kg」が表示される前に、本体にのったり、操作部や本体を動かしたりすると「U13」(エラー)が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。また、「0.0kg」が表示される前に本体にのっていると、体重を含んだ状態が「0.0kg」となり、体重測定ができません。(P.29参照)

2 操作部を持つ

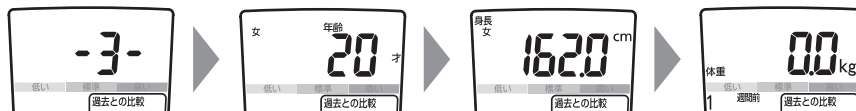
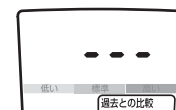
※手ぶくろをしていると「U11」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。

手や足裏が乾燥しているときは、軽く濡らしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください。

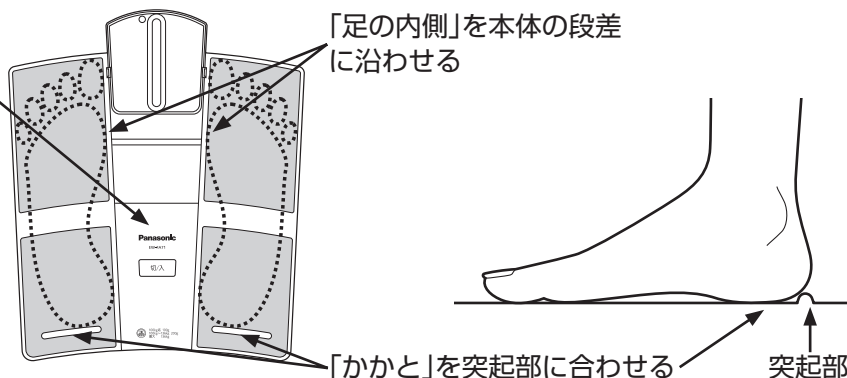
3 ユーザー番号ボタンまたは、ゲストボタンを選ぶ

●ユーザーを登録している方は、ユーザー番号ボタンを選ぶ
(例)ユーザー番号「3」を呼び出す場合

[3] を押す

ユーザー番号表示後、年齢、性別・身長が表示されます。

●ユーザー登録をしていない方はユーザー登録をするか [ゲスト] ボタンを選ぶ
ユーザー登録をする場合は、「ユーザーデータを登録する」の3〜5の手順でデータを入力する。(P.7参照)

【ゲストで測定する時の表示】

4 本体に「かかと」と「足の内側」を合わせながら、素足でのる

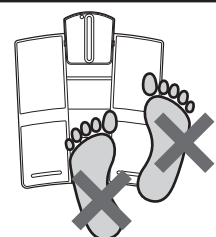
【足の置き方】

靴下やストッキングをはいていると「U11」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。

⚠ 警告

●本体の端部にはのらない。
転倒してけがをするおそれがあります。

準備

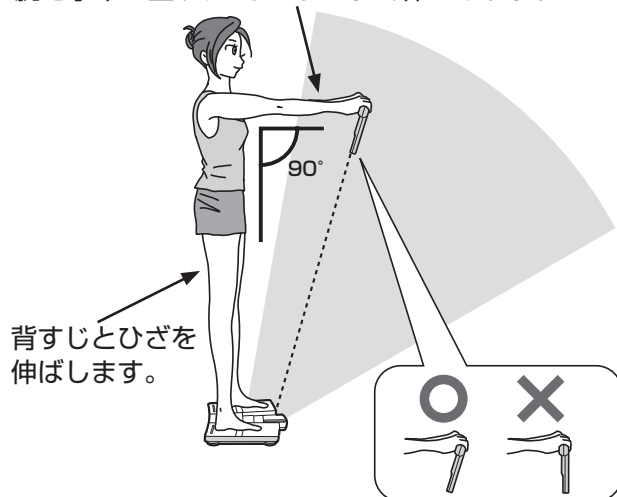
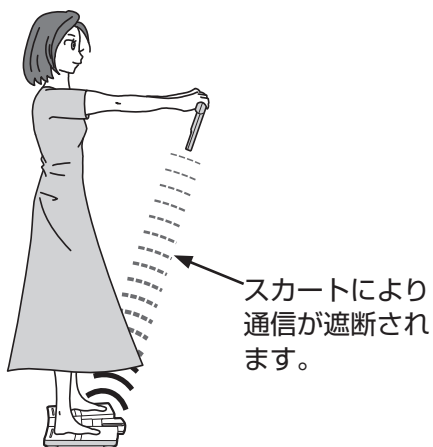
使いかた

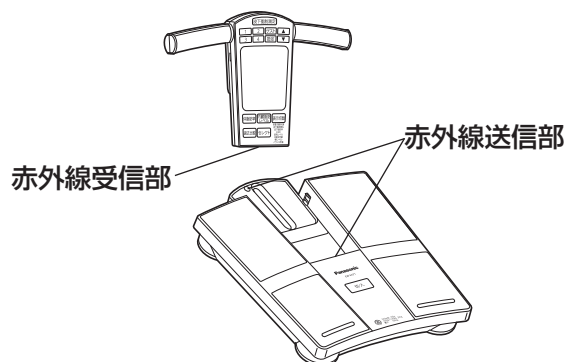
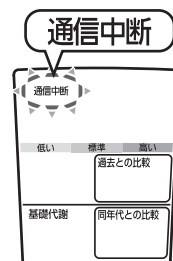
次ページへ続く

体重、バランス年齢、体組成を測定する（続き）

5 まっすぐに立って、両手をまっすぐ前に伸ばす

●体重 → バランス年齢 → 体組成 の順に測定します。
●測定完了まで姿勢を保ってください。（約10秒間）

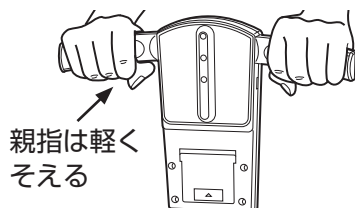
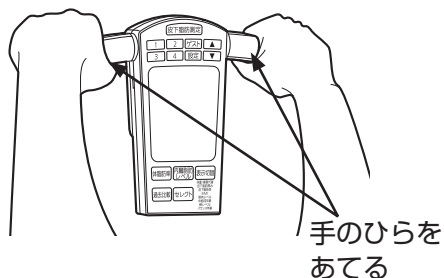
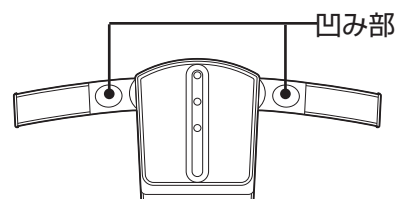
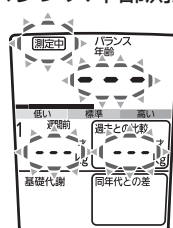
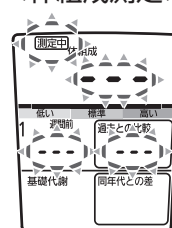
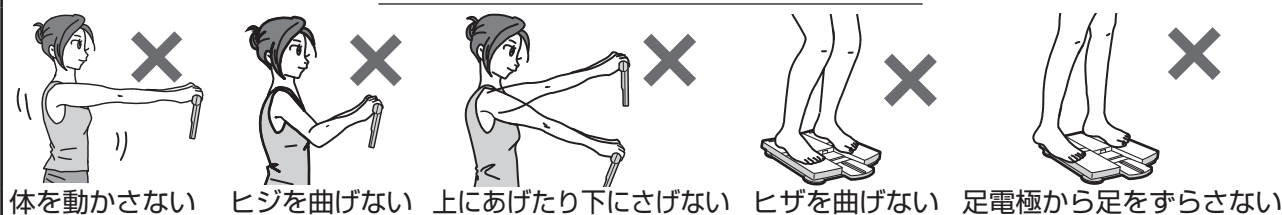
【正しい測定姿勢】

腕を水平に上げ、ひじはまっすぐ伸ばします。

【通信中断になる場合】

●スカートなど、本体と操作部の通信を遮断するような衣服を着て測定しないでください。通信エラーとなり、測定できなくなります。

●操作部の赤外線受信部を本体の赤外線送信部に向けてください。

本機は赤外線で本体と操作部の間で通信を行います。本体の赤外線送信部から操作部の赤外線受信部で受信するようになっており、操作部の位置や周囲の環境（照明や太陽光等）によっては、通信できない場合があります。
※測定中に操作部を受信できる位置に置くと表示し始めます。

通信中に衣服（スカートなど）でさえぎると通信中断が表示されます。
また、測定中に受信できない状態が続くと、左図のように「通信中断」のマークが操作部（表示部）に点滅します。

※測定中に受信できない状態があった場合、体重測定結果が「－－－」表示になる可能性があります。いったん電源を切り、再度測定しなおしてください。
※通信できない状態が約30秒続いた場合は、「U20」（エラー）が出て測定を中止します。

【手電極の握り方】

●手電極に手を密着させる

●人差し指は凹み部にあわせる

●測定中は 測定中 が点滅しますので、この表示が消えるまで動かないでください。
EW-FA71のみ測定が完了すると「ピー」と音がなります。

測定値が点滅　　レベルバーが表示　　レベルバーが表示　　過去に測定したデータが無いときは「1週間前」「過去との比較」は「−−−」と表示されます。

※測定中に体を動かすと、「U14」(エラー)が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。(P.29参照)

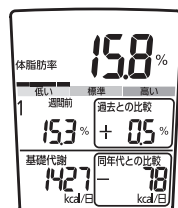
6 本体からおりる

操作部を収納する。

測定結果を確認する

●体組成の説明については、P.20の「アドバイス」をご覧ください。

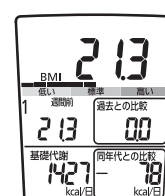
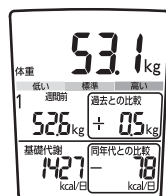
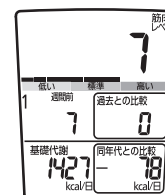
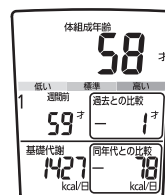
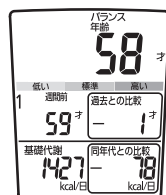
体脂肪率を見る

体脂肪率 を押す

内臓脂肪レベルを見る

内臓脂肪レベル を押す

その他の測定値を見る

表示切替 を押す

表示切替 を押すごとに、体重→皮下脂肪厚み(EW-FA71のみ)→皮下脂肪率→BMI→筋肉レベル→体組成年齢→骨レベル→バランス年齢の表示に切り替わります。

(EW-FA71のみ)
※測定していない場合は、「−−−」の表示になります。測定についてはP.15参照。

終了する場合は、電源ボタンを押す　※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

過去の測定値と比較する

●1週間前、2週間前、3週間前、1ヶ月前、2ヶ月前、3ヶ月前、6ヶ月前、12ヶ月前の過去比較を見ることができます。
●本体には、過去のデータを記憶するためにタイマーを内蔵しています。
乾電池を入れた時、本体のタイマーが自動的にスタートし、時間を刻みはじめます。
※日付と時刻は表示しません。
●乾電池を交換した時に呼び出される過去のデータは、乾電池を外した時と同じ過去のデータが表示されます。
(例) 9月7日に乾電池を外し、10月1日に新しい乾電池を入れた場合

日付	→	9/7　乾電池を外す	→	10/1　新しい乾電池を入れる
過去のデータ（1週間前）		9/1の前後3日間の平均値のデータ　53.7	過去のデータが記憶されています	9/1の前後3日間の平均値のデータ　53.7

※電池消耗マーク がついている間は時間をカウントしますが、早めに交換してください。
乾電池を外したら、すぐに新しい乾電池と交換してください。
●1週間前から12ヶ月前までの記憶データは、前後3日間(あわせて7日間)の平均値を記憶します。
食べ過ぎた日による突発の変化や測定忘れによる記憶データ無しを防ぐために平均値として表示します。
●1日に2回以上測定した時の記憶について
・記憶する測定値は、1日に一つだけです。同じユーザー番号を使った場合、1日に2回以上測定すると、最後に測定した値を記憶します。

1 過去比較 ボタンを押す

●測定後、電源が切れないうち(30秒間)に、過去との比較を見たい場合は、そのまま 過去比較 ボタンを押してください。
●電源が切れてから過去との比較を見たい場合は、電源を入れて、ユーザー選択ボタンでご自分の番号を選んでから 過去比較 ボタンを押してください。(最新のデータとの比較になります。)

※過去にデータがない場合は、「－－－」と表示します。

2 過去比較 ボタンを押すごとに履歴が切り替わる

「1週間前」→「2週間前」→「3週間前」→「1ヶ月前」→「2ヶ月前」→「3ヶ月前」→「6ヶ月前」→「12ヶ月前」の過去比較ができます。

終了する場合は、電源ボタンを押す

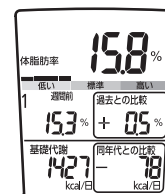
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

他の測定項目の過去比較がしたい場合

体脂肪率の場合 ※内臓脂肪レベルの場合は 内臓脂肪レベル を押してください。

1 体脂肪率 を押す

比較したい項目を表示させる。

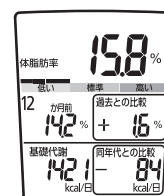
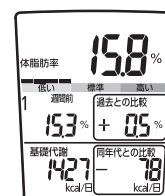
（体脂肪率の場合）

2 過去比較 を押す

過去比較 を押すごとに「1週間前」～「12ヶ月前」まで比較できます。

●**体脂肪率、内臓脂肪レベル以外の項目を見たい場合、 表示切替 で見たい項目を表示させてから 過去比較 を押すと比較できます。**

終了する場合は、電源ボタンを押す

※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

（EW-FA71のみ）

「お腹」、「太もも」、「二の腕」などの皮下脂肪の厚みをチェック

●皮下脂肪の厚みは、どの部位でも測れますが、特に「お腹」「太もも」「二の腕」をお勧めします。
測定値はmm単位で表示します。（最大60 mmまで測定することができます。）
※皮下脂肪の厚みの測定結果は目安です。
※60 mm を超える場合は「U16」(エラー)となります。
※皮下脂肪の測定は、毎回同じ位置での測定をお勧めします。
●光センサーを肌に直接当てて測定してください。
服の上からでは測定できません。
●皮下脂肪厚みを測定する場合は、光センサーの透明レンズにキズ、汚れがないか確認後、測定してください。
●部位に下記のような状態の場合、測定できないまたは値が安定しない場合があります。
その部位をさけて測定してください。
・体毛が多いまたは濃い　・アザがある　・ケガをしている　・傷のあとがある（火傷を含む）
※皮下脂肪の厚みは、測定部位ごとに均一ではありません。
光センサーの位置によって、測定値は変化します。
また、光センサーが肌に密着していなかったり、太陽光などの強い光の影響がある場合「U16」（エラー）が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。
使い始めは、測定方法のバラつき等で測定値が安定しない場合があります。
使い慣れるまでは、取扱説明書を見ながらお使いください。

基本操作方法

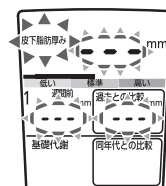
1 電源ボタンを**押す**

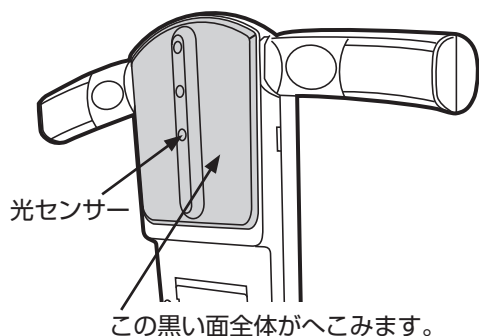
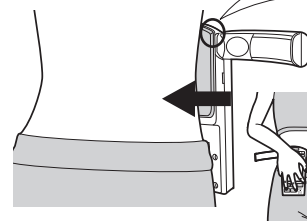
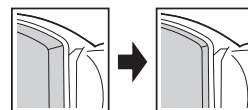
●表示部が全点灯します。その後「CAL」（準備中）が点滅し、「0.0kg」が表示されます。
※「0.0kg」が表示された後、一度本体にのった場合は、体重、バランス年齢、体組成を測定しないと皮下脂肪の厚みは測定できません。

データを記録したい場合　記録したいユーザー番号ボタンを押す
※記録は1日一つだけです。最後に測定した値を記録します。

データを記録しない場合　2の操作を行ってください。

「皮下脂肪厚み」が点灯、「－－－」が点滅

2 体組成の測定終了後もしくは、表示が「0.0kg」の時に
皮下脂肪測定 ボタンを**押す**

3 光センサーを測定したい部分の肌に直接**押し当てる**（約2秒間）

●黒い面全体がへこむと同時に「ピッ」と音がなり皮下脂肪の測定を開始します。
「ピー」と音がなり測定が終了するまで（約2秒）肌に押し当て続けてください。

4 「ピー」音が聞こえたら**測定完了**

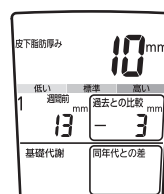
測定値、過去データ、過去との比較を表示します。

5 電源ボタンを**押す**

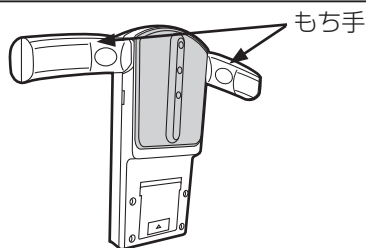
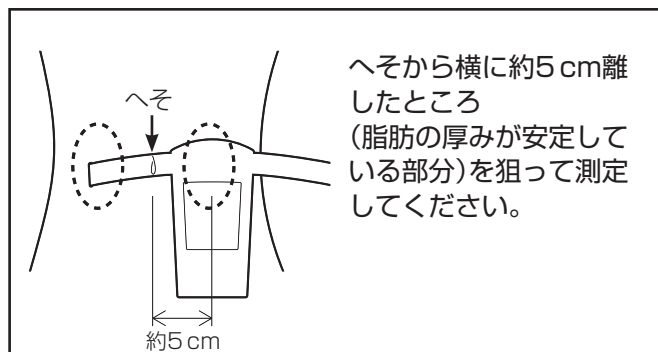
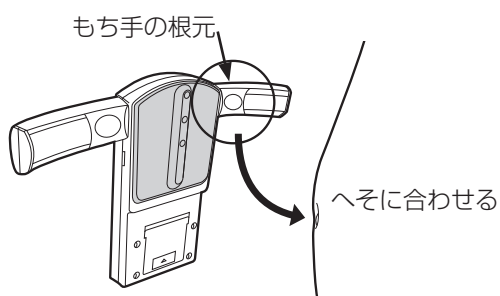
一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

使いかた

次ページへ続く

（EW-FA71のみ）

「お腹」、「太もも」、「二の腕」などの皮下脂肪の厚みをチェック（続き）

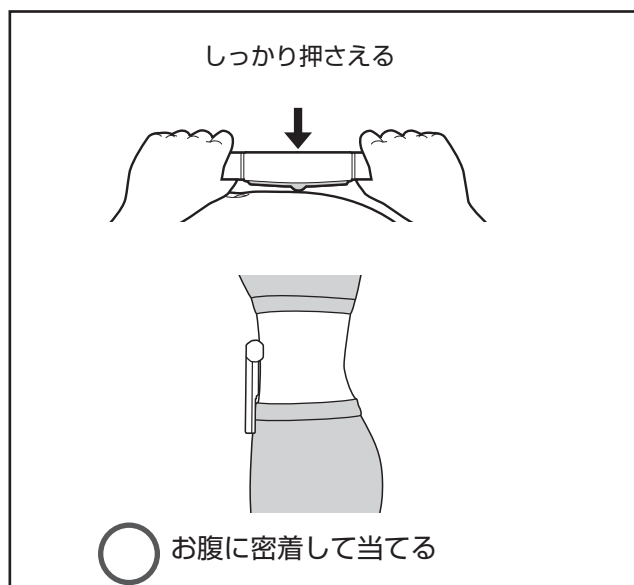
「お腹」の皮下脂肪の厚みを測定する場合

①測定姿勢は一定にしてください。
- 立って測定する
- 背筋を伸ばして測定する

②もち手の根元をへそに合わせてください。

③操作部をしっかり持ち、光センサーをお腹にまっすぐ密着させてください。

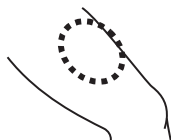
○ お腹に密着して当てる

× お腹に傾けて当てない

○ お腹に真っ直ぐに当てる

× お腹に斜めに当てない

「太もも」の皮下脂肪の厚みを測定する場合

「太もも」の測定する場所

太ももの前側のひざから脚の付け根の中央部分を狙って測定してください。

※手電極が上になるように
　光センサーをあててください。

・ 操作部の端をひざに揃えるなど、毎回、同じ位置に合わせるようにしてください。

「二の腕」の皮下脂肪の厚みを測定する場合

「二の腕」の測定する場所

腕の裏側のひじと腕の付け根の中央部分を狙って測定してください。

・ 操作部の端をひじに揃えるなど、毎回、同じ位置に合わせるようにしてください。

①操作部を図のようにしっかり持ってください。

・ 測定終了時までは他のボタンを押されても動作しないように設定しています

②測定姿勢は一定にしてください。

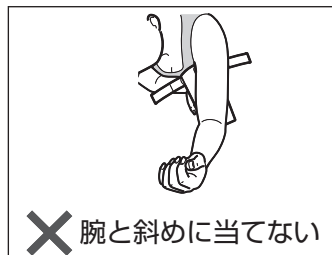
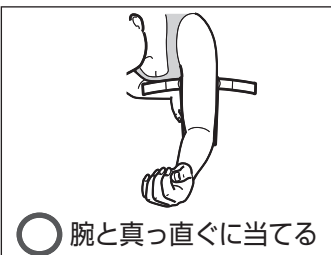
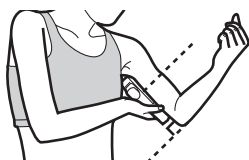
・ 腕を約90°曲げる
・ 操作部を肘と肩の中央に合わせる

③光センサーを腕に真っ直ぐ密着させてください。

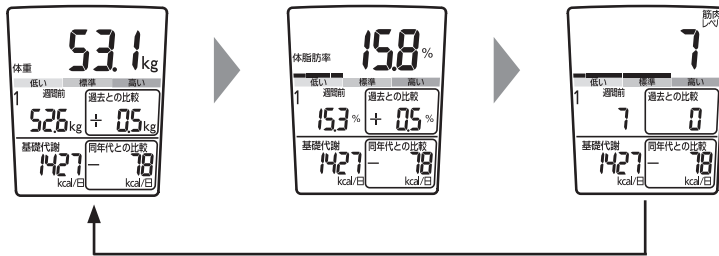
○ 腕の真ん中に当てる

× 腕の横に当てない

○ 腕と真っ直ぐに当てる

× 腕と斜めに当てない

セレクト機能を使う

セレクト機能とは・・・

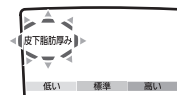
通常測定後、自分の見たい測定値を自動的に順番に表示する機能です。
（例えば、「体脂肪率」「筋肉レベル」を選択した場合）

●30秒後に自動的に電源が切れるまで、順番に表示します。
●この表示の途中でも、他のボタンを操作することができます。
●「体重」は必ず表示されますので、設定する必要はありません。

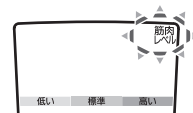
自動的に表示される測定値を設定する

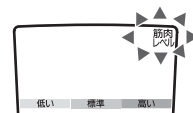
1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」（準備中）が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

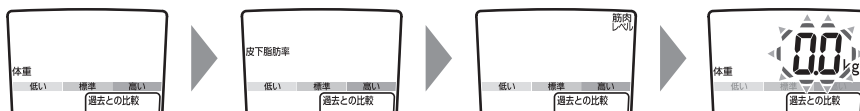
2 設定したいユーザーボタンを押してから、
[セレクト] ボタンを**3秒以上押す**

・EW-FA71は「皮下脂肪厚み」が点滅します。
・EW-FA51は「体脂肪率」が点滅します。

3 [▲] [▼] ボタンで表示させる測定項目を**選ぶ**

選んだ測定項目が点滅します。
（例）筋肉レベルの場合
※選べる測定項目：
皮下脂肪厚み（EW-FA71のみ）・体脂肪率・内臓脂肪レベル・皮下脂肪率・
BMI・筋肉レベル・体組成年齢・骨レベル・バランス年齢

4 [設定] ボタンで**確定させる**

選んだ測定項目が点灯します。

5 他の測定項目を選ぶときは [▲] [▼] ボタンで選択し、
同じように [設定] ボタンで**確定させる**

6 測定項目がすべて選択できたら、[セレクト] ボタンを**押す**

●表示される測定項目が順番に表示されます。（約1.5秒ずつ表示されます）
（例えば、「皮下脂肪率」「筋肉レベル」を選択した場合）

7 電源ボタンを**押す**

一度電源を切ります。
※切り忘れても30秒後には、自動的に電源が「切」になります。

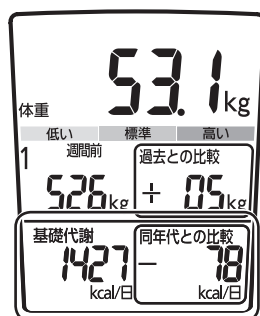
選択項目を変更する場合

上記の1～6の手順で再度設定してください。
※ [セレクト] ボタンを3秒以上押した時点で、前回設定した測定項目は消去されます。

基礎代謝を同年代と比較する

●この機能は、ご自身の基礎代謝が、同じ年代、同じ体重の方と比べてどれくらいの差があるのかを確認できる機能です。
厚生労働省の『日本人の食事摂取基準』(2010年)に基づいて、年代別の同じ体重の方と基礎代謝を比べることができます。

性　別	男　性			女　性		
年　齢	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)	基準体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
10～11(歳)	37.4	35.5	1,330	34.8	34.5	1,200
12～14(歳)	31.0	48.0	1,490	29.6	46.0	1,360
15～17(歳)	27.0	58.4	1,580	25.3	50.6	1,280
18～29(歳)	24.0	63.0	1,510	22.1	50.6	1,120
30～49(歳)	22.3	68.5	1,530	21.7	53.0	1,150
50～69(歳)	21.5	65.0	1,400	20.7	53.6	1,110
70以上(歳)	21.5	59.7	1,280	20.7	49.0	1,010

厚生労働省『日本人の食事摂取基準』(2010年)

同年代との差の見方

・同年代との差がマイナス(－)の場合
　同年代と比べて太りやすくなっている可能性があります。
　筋肉レベルが低い場合、基礎代謝が低くなり、表示された差の分だけ、脂肪がつきやすくなります。
・同年代との差がプラス(＋)の場合
　同年代と比べてやせやすくなっている可能性があります。
　筋肉レベルが高い場合、基礎代謝が高くなり、表示された差の分だけ、脂肪が燃焼されやすくなります。
・筋肉レベルや体脂肪率などと合わせて総合的に判断してください。(P.26参照)

体重だけを測定する

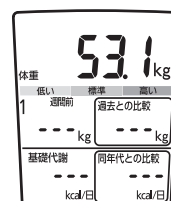
●操作部を手に持たずに測定できます。
　※操作部が本体にしっかりと収納している状態で測定してください。

1 電源ボタンを**押す**

【全点灯後準備中】

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。
※「0.0kg」が表示される前に、本体にのったり、操作部や本体を動かしたりすると、「U13」(エラー)が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。また「0.0kg」が表示される前に本体にのっていると、体重を含んだ状態が「0.0kg」となり、体重測定ができません。(P.29参照)
※「0.0kg」を表示してから何もしなければ、60秒後に自動的に電源が「切」になります。

2 「0.0kg」の表示を確認し、**本体に静かにのる**

表示が点滅から点灯にかわったら体重が確定します。
・EW-FA71のみ体重が確定すると「ピー」となります。
※測定中に体を動かすと、「U14」(エラー)が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。(P.29参照)

3 本体から静かにおり、電源ボタンを押して電源を**切る**
※電源を「切」にしない場合は、30秒後に自動的に電源が「切」になります。

アドバイス

カラダチェック

体組成とは・・・ カラダを構成する筋肉や、脂肪、骨などの組織のことをいいます。
自分のカラダの体組成を正しく理解し、管理に役立てましょう。

<結果のみかた>
標　準・・・ これからもバランスの良い食事と運動を心がけましょう。
低・高　・・・ 生活習慣を見直し、バランスの良い食事や運動に今すぐ取り組み始めましょう。

体　重

カラダ管理の基礎ともいえるのが体重です。
100 g単位(0～100 kgまで)、200 g単位(100～136 kgまで)で表示します。

内臓脂肪レベル

内臓のまわりについている脂肪が、どれくらいのレベルかを表示します。
生活習慣病との関係が深いことが分かってきた内臓脂肪を、低いレベルで保つことが、管理の大きなポイントです。
内臓脂肪レベル「10」はおよそ内臓脂肪面積100 cm^2に相当します。

皮下脂肪率

体重のうち、皮下脂肪の重さが占める割合です。
皮下脂肪はお腹、二の腕、お尻、太ももにつきやすく、必要以上の蓄積は、プロポーションのくずれや肥満の原因になります。

筋肉レベル

体重のうち、カラダを動かす筋肉が占める割合です。
エネルギーを多く消費してくれる筋肉が多いと、太りにくい体質ともいえます。

骨レベル

体重のうち骨の重さが占める割合がどれくらいのレベルかを表示します。

体脂肪率

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合です。
主な体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪が挙げられます。

基礎代謝

呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど、生命維持に必要なエネルギーのことで、寝ている時にも消費されます。
基礎代謝量が増えると、太りにくい体質になります。

皮下脂肪の厚み　(EW-FA71のみ)

「お腹」「太もも」「二の腕」などの皮下脂肪の厚みをmm表示します。
部分引き締めを目指している方にとってピンポイントでのシェイプアップ管理の目安になります。

BMI

肥満度を示す国際的な基準です。
登録された個人データの身長と測定した体重から算出します。理想的なBMI値は「22」です。
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

体組成年齢

測定データを総合して、あなたのカラダの状態を年齢で表示します。
実年齢と比較して、総合的な判断の目安になります。

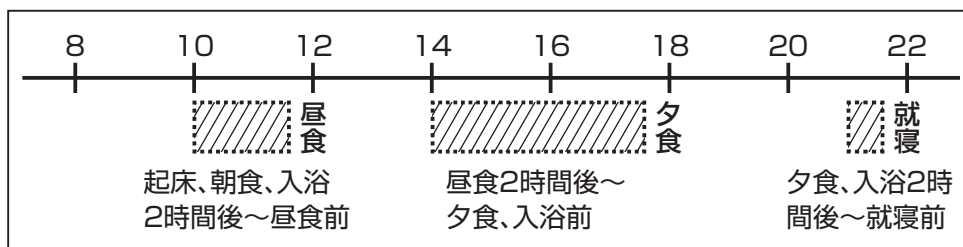
バランス年齢

バランスの良し悪しをみることができます。
姿勢やカラダを支える筋力の目安になります。

体組成の測り方

●毎日決まった時間帯に同じ条件で測る
計測値は朝夕で少し変わるので、同じ時間に測りましょう。

●食事、運動、入浴の直後に測るのは避ける
汗をかいたり食事をすると体内の水分が変化し、正しく測れないことがあります。

測定におすすめの時間帯：(生活習慣によらず体が安定しているため)

姿勢が気になる方へ

姿勢が悪くなる主な原因は・・・無意識のうちに行っている行動のクセ

姿勢を悪くするクセ、あなたはしていませんか？

チェック

- □ 立ち姿をあまり意識しない
- □ 椅子に座るとき足を組む
- □ 床に座るとき斜め座りをする
- □ テレビを見るとき横になって寝転がる
- □ かばんを持つ手やかける肩が決まっている
- □ 靴底の減りが左右で違う

カラダのアンバランスは外見にも内面にも影響を与える原因に

重心が偏っていると、筋肉や脂肪のつき方も偏ってクセのある体型になってしまいます。
また、偏ったカラダで内臓を圧迫していることもあります。

バランス年齢を測ってみよう（P.11参照）

ポイント

骨盤まわりの筋肉をほぐして鍛えることが効果的

骨盤まわりの筋肉は、脊椎を支える重要な働きをしていると言われています。
弱ってくると、脊椎が支えられなくなり、猫背になったりして姿勢が悪くなります。
また、内臓やお尻を支える筋肉も弱り、ぽっこりお腹やたれ尻の原因にもなります。

姿勢を正して、引き締まったしなやかなカラダへリセット

『きれい』への道のりは、正しい姿勢を意識することから！

やってみよう！　カラダの偏りやクセは1日ではなおりません
カラダで覚えましょう

◆理想的な姿

お腹に力を入れて背筋を伸ばす
力の抜けた状態では、効果があまり得られません

・まっすぐ前を見る
・あごをひく
・腕を大きく振る
・歩幅は広く
・つま先で地面を蹴る
・かかとで着地

歩く

・あごを引いてまっすぐ前を見る
・肩の力をぬく
・胸をはる
・上から糸で引っ張られているようなイメージ
・両足は自然につける
・左右均等に加重する

立つ

・まっすぐ前を見る
・椅子に深く座る
・足は組まない

座る

アドバイス

アドバイス

カラダを引き締めたい方へ

シェイプアップは、日頃からの積み重ねが必要です。今日からはじめましょう。

こんなことが原因

- □ 不規則な生活をしている
- □ 脂っこい食事が好き
- □ 菓子類やアルコールが好き
- □ 運動不足
- □ 食べすぎ、偏食
- □ 無理なダイエットを繰り返している
- □ 食事のスピードが速い

■消費カロリーが摂取カロリーを上回っていれば、シェイプアップにつながります。

消費カロリー＋基礎代謝 摂取カロリー

体脂肪率、基礎代謝、皮下脂肪率を測ってみよう(P.11参照)
(消費カロリーの計測は、別売の活動量計をご利用ください。)

●体脂肪率について

【体脂肪率判定基準】

男性 体脂肪率	判定	女性 体脂肪率
25%以上	高い	35%以上
20%以上～25%未満	やや高い	30%以上～35%未満
10%以上～20%未満	標準	20%以上～30%未満
～10%未満	低い	～20%未満

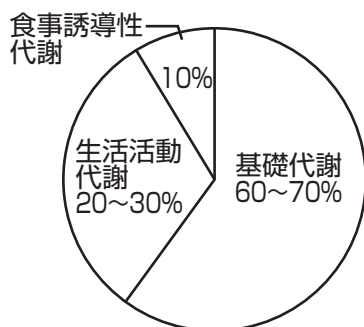
(Lohman(1986)および長嶺(1972)によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。)

・体脂肪率の判定基準は男女で異なります

【同じ身長・体重なのに見た目が違っている】

体脂肪が多い	⇔	筋肉量が多い
ぽっちゃりした体型		引き締まった体型
代謝が悪い		代謝が良い
疲れやすく太りやすい		太りにくい

●基礎代謝について

・太りにくく、やせやすいカラダになるためには、基礎代謝を上げる＝筋肉を鍛えることが必要です。
筋肉はカラダの中で1番多くエネルギーを消費するので、鍛えると脂肪燃焼につながります。

【1日で消費されるエネルギー構成】

基礎代謝：生命を維持するために必要なエネルギー
寝ているときにも消費される
生活活動代謝：日常、体を動かすことにより消費されるエネルギー
食事誘導性代謝：食事をすることで消費されるエネルギー

自分の基礎代謝を知り、同年代と比較することで再認識し、運動等で筋肉量を増大していくことが大切です。

注意して！

◆「食べずにやせる」は注意が必要！
食事の量を減らすだけだと、カラダは脂肪より先に、水分や筋肉を減らします。
その結果リバウンドしやすく、やせにくいカラダになってしまいます。

◆無理な減量は禁物です
適正体重なのに、更なる過剰な減量は「過食症」「拒食症」などの深刻な病気の引き金になることがあります。

お腹まわりが気になる方へ

あなたのライフスタイルの中に肥満の原因が潜んでいるかもしれません。今日から対策を始めましょう。

あなたは大丈夫？

チェック

- □ 食事は満腹になるまで食べる
- □ 間食をよく取る
- □ 濃い味付けが好き
- □ 緑黄色野菜をあまり食べない
- □ 甘いものが好き
- □ 運動習慣が無い
- □ お酒を飲むことが多い
- □ タバコを吸っている

肥満になる主な要因･･･食べすぎ･偏食、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒（飲みすぎ）

BMIから適正体重を知ろう！

肥満かどうかを示す指数にBMIがあります。
BMIは「22」が理想と言われています。

･さあ、あなたのBMIはどんな判定？

あなたのBMI指数 □ ＝ 体重(kg) □ ÷ 身長(m) □ ÷ 身長(m) □

BMI値	判定
40以上	＝ 肥満(4度)
35～40	＝ 肥満(3度)
30～35未満	＝ 肥満(2度)
25～30未満	＝ 肥満(1度)
18.5～25未満	＝ 普通体重
18.5未満	＝ 低体重

日本肥満学会(2000年)によって提唱されている肥満判定基準です。

･さあ、どうでしたか？ 次にあなたの適正体重を知りましょう！

あなたの適正体重 □ ＝ 身長(m) □ × 身長(m) □ × 22

ベスト体重には、個人差があります。
計算した値の±10%で見ましょう。

◇運動が続けられるのは、運動する人の心構え次第

ちょっとした工夫でできる運動
今日から始めましょう

･出かけるときは、バス停の1つ手前で降りるなど、目的地まで少しでも歩く
･エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
･買い物には、自転車を使ったり、歩いて行く

◇有酸素運動が効果的･･･無理なくできるウォーキングを上手に取り入れて！

正しいウォーキングの仕方

姿勢：あごを引いて背筋を伸ばし、腕を大きく振る
速さ：いつもより速足でリズミカルに
歩幅：慣れたら歩幅を半歩広く

歩くと酸素をより多く取り入れることとなり、体の中の血液の流れが良くなって、体力アップや健康促進につながります。

アドバイス

最近、体力がなくなってきたと感じる方へ

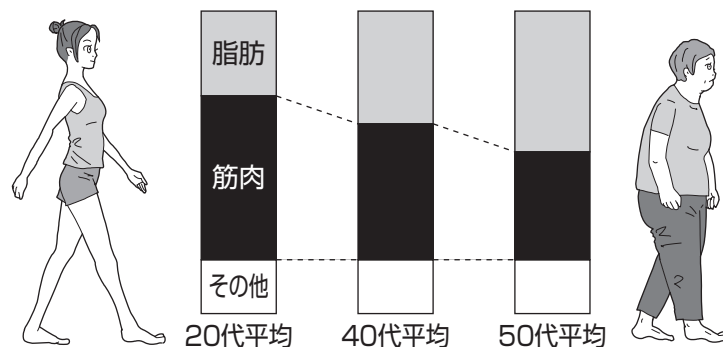
目指そう！　元気で理想的なカラダ

最近、こんなこと感じていませんか

チェック

- □ カラダのラインが変わってきた
- □ 体力の低下を感じる
  - □ 走ったとき
  - □ 階段を上がったとき
  - □ スポーツをしたとき
  - □ 重いものを持ったとき
  - □ 子供と遊んだとき
  - □ すぐに息が上がる
  - □ 寝ても疲れがとれない

■原因は、筋肉の衰え
年齢とともに筋肉は落ちて、カラダを支える力が弱まります。
日常生活を送るうえで、首、背中、お尻、太ももの筋肉はとても重要です。
どんなに筋肉がついていた人でも、トレーニングなどをしなければ筋肉を維持することはできません。
胸がさがってきたり、お尻がたれてきたと感じるのは、支える筋肉が落ちてくるためにおこる現象の1つです。

■筋肉が落ちると基礎代謝も悪くなり、体力が落ちて疲れを感じやすいカラダになります。
また、活動量が減ると筋肉が細くなって、衰えた筋肉の隙間に脂肪がつくのです。
基礎代謝も、個人差だけではなく、20代前半をピークに歳を重ねるごとに減っていき、余剰エネルギーが、カラダに蓄積されやすくなってしまいます。
血液の循環が悪くなって、疲れやすく、カラダの機能の低下につながることも。

体組成の構成は、年とともに変化！

筋肉レベル・体組成年齢を測ってみよう（P.11参照）

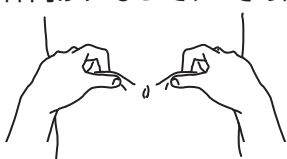
骨が気になる方へ

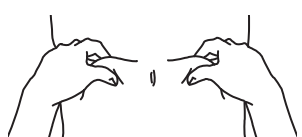
あなたは大丈夫？

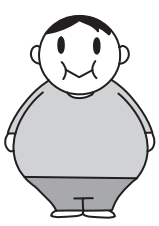
チェック

- □ 運動不足である
- □ 乳製品、小魚、海草はあまり食べない
- □ 出産経験がある

■骨には体を支える、カルシウムを蓄える、内臓・脳を保護するなどの役割があります。
骨量は、10代後半をピークに加齢と共に減少していきます。特に女性は閉経後に急激に減少します。骨を丈夫にするためには適度な運動をする、カルシウムを多く食事で摂ることが大切です。

骨レベルを測ってみよう（P.11参照）

コラム

肥満にもタイプがあるの？

あなたのタイプは？
体脂肪がカラダのどこについているかによって内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。

仰向けになって、へその左右を指でつまんで・・・

□ 皮膚しかつまめなかったら

□ 脂肪ごとつかめたら

リンゴ型肥満（内臓脂肪型肥満）

上半身型肥満ともいい、腹部に脂肪が多くなる肥満で、男性に多くみられます。
生活習慣病になりやすい体型なので注意が必要です。

お腹が出ていなくても、「かくれ肥満」の場合もあります。

内臓脂肪は・・・
比較的容易につきやすく、比較的容易にとれやすい性質なので、食事の内容を見直し運動を心がけ、メタボリックシンドロームにも気をつけましょう。

洋ナシ型肥満（皮下脂肪型肥満）

下半身型肥満ともいい、お腹まわり、二の腕、お尻、太ももに脂肪が多くなる肥満で、女性に多くみられます。

皮下脂肪は・・・
一度ついたらなかなかとれない性質なので、減らすには時間がかかります。
ダイエットを始めましょう。

メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪の蓄積と、3つの項目のうち2つ以上を満たすとメタボリックシンドロームと診断されます。
健康診断の数値などと合わせて確認しましょう。

必須項目
内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積 ウエスト周囲径・・・ 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上 （内臓脂肪面積 男女とも：100 cm²以上）

3つの項目のうち2項目以上
高トリグリセリド血症：150 mg/dL以上 かつ／または 低HDLコレステロール血症：40 mg/dL未満
収縮期（最大）血圧：130 mmHg以上 かつ／または 拡張期（最小）血圧：85 mmHg以上
空腹時高血糖：110 mg/dL以上

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、内臓脂肪面積が100 cm²を越えると生活習慣病の危険性が高まると指摘されています。
「メタボリックシンドローム診断基準検討委員会」による。

体組成バランス計　結果のみかた

測定項目			低い（ブルー）		標準（グリーン）		高い（オレンジ）	
体重(kg)			※BMIからの逆算にて決定　＝BMI×身長(m)×身長(m)					
BMI(0.1刻み)			~14.5未満	14.5～18.5未満	18.5～22.1未満	22.1～25.0未満	25.0～30.0未満	30.0以上
体脂肪率(%)	男性		～5.0未満	5.0～10.0未満	10.0～15.0未満	15.0～20.0未満	20.0～25.0未満	25.0以上
	女性		~15.0未満	15.0～20.0未満	20.0～25.0未満	25.0～30.0未満	30.0～35.0未満	35.0以上
皮下脂肪率(%)	男性		～4.6未満	4.6～8.6未満	8.6～12.7未満	12.7～16.7未満	16.7～20.7未満	20.7以上
	女性		~14.5未満	14.5～18.5未満	18.5～22.5未満	22.5～26.7未満	26.7～30.8未満	30.8以上
内臓脂肪レベル(レベル)					0.5～5未満	5～10未満	10～15未満	15以上
基礎代謝量(kcal/日)	男性		※性別および身長などにより数値が異なります。					
	女性							
筋肉レベル(レベル)			1, 2	3, 4	5, 6	7, 8	9	10
骨レベル(レベル)			1, 2	3, 4	5, 6	7, 8	9	10
皮下脂肪厚み(mm)	男性	お腹	～5未満	5～10未満	10～18未満	18～26未満	26～34未満	34以上
		太もも	～4未満	4～ 6未満	6～ 8未満	8～10未満	10～12未満	12以上
		二の腕	～4未満	4～ 6未満	6～ 8未満	8～ 9未満	9～10未満	10以上
	女性	お腹	～9未満	9～18未満	18～29未満	29～40未満	40～51未満	51以上
		太もも	～5未満	5～ 9未満	9～13未満	13～16未満	16～19未満	19以上
		二の腕	～5未満	5～ 9未満	9～12未満	12～15未満	15～18未満	18以上

※皮下脂肪厚みは、測定部位により数値が異なるため、レベルは表示されません。
※測定値の基準は、当社調べによるものです。

お手入れのしかた

●足電極や手電極の汚れ

台所用洗剤(中性)をうすめて布にふくませ、
固く絞って軽くふき取ってください。

ベンジン、シンナー、アルコール、熱湯の使用や水洗いはしない

故障や変色の原因になります。

●光センサーのレンズの汚れ

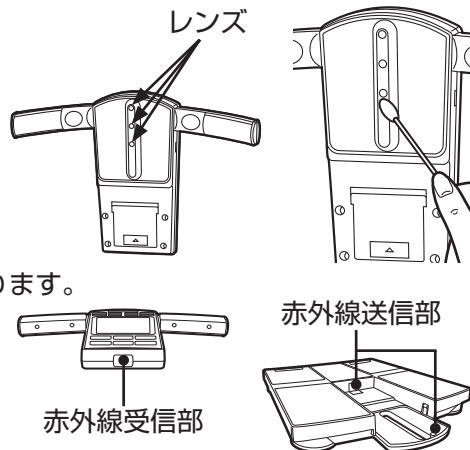
(EW-FA71のみ)

・水または台所用洗剤(中性)のうすめ液で湿らせた綿棒または、やわらかい布で汚れを拭き取ってください。(3ヶ所)
汚れた状態では、皮下脂肪の厚みの測定値に誤差が出る原因になります。

●赤外線送信部と赤外線受信部の汚れ

・水または台所用洗剤(中性)のうすめ液で湿らせた綿棒または、やわらかい布で汚れを拭き取ってください。(3ヶ所)
汚れた状態では、送信や受信ができなくなり通信中断の原因になります。

●保管するとき

・立てかけての保管はしないでください。
・長期保管されるときは、乾電池を取り外してください。

次のような場所には保管しない

・高温のところ　・化学薬品の保管場所　・多湿のところ　・ガスの発生する場所
・ほこりの多いところ　・直射日光の当たるところ　・塩分、硫黄分の空気に触れるところ

故障の原因になります。

Q＆A(よくあるご質問)

Q(質問)	A(回答)
どのようにして体脂肪をはかっていますか?	両手間および両足間に微弱電流を流して体脂肪を推定しています。
どれぐらいの重さまではかれますか?	体重は136 kgまではかれます。
子どもでも使えますか?	9才以下は、体重と皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)のみ測定できます。 10才〜17才は、体重と体脂肪率とBMIとバランス年齢と皮下脂肪の厚み(EW-FA71のみ)のみ測定できます。 成長期の子どもは日々身体の変化が大きいため、本来の体脂肪率と差ができることがあります。 年齢の登録は、10才から登録できますので9才以下の方で登録される場合は、10才で登録してください。(P.3参照)
測定した体脂肪の値が変動するのですが?	水分摂取や入浴などにより身体の水分量が変化すると、体脂肪の測定値が変動します。
体脂肪は、いつはかればよいのですか?	毎回同じ時間帯に測定してください。
肌が乾燥していてもはかれますか?	肌が乾燥していると正しく測れませんので、手足を軽く湿らせてからはかってください。
体脂肪をはかるとき、「年齢」や「男」「女」を入力するのはどうしてですか?	「年齢」や「男」「女」により、体脂肪率の計算方法が異なりますので入力が必要です。
バランス年齢がばらつくのですが?	バランス年齢は、その時の疲労度や集中力などに影響を受けますので、条件が変わると、測定値も変化します。
本体と操作部が別々なのにどうして動くの?	赤外線で通信しています。 本体の送信部から送信して操作部の受信部で受信しています。

定格・仕様

販売名		体組成バランス計EW-FA71	体組成バランス計EW-FA51
電源(本体/操作部)		DC6V(単4形アルカリ乾電池LR03×8本)	
表示	体重	0～100㎏まで100g単位	
		100～136㎏まで200g単位	
	BMI	0.1～136	
	体脂肪率	0.1～75%	
	皮下脂肪率	0.1～60%	
	内臓脂肪レベル	0.5～30	
	基礎代謝	100～2999 kcal/日	
	筋肉レベル	1～10	
	骨レベル	1～10	
	バランス年齢	18～80才	
	体組成年齢	18～80才	
	皮下脂肪の厚み	1～60 mm　(EW-FA71のみ)	――――
ユーザー登録範囲	年齢	10～80才	
	性別	男／女	
	身長	100～199.5 cm	
体重計精度	68 kgまで	±200 g	
	68 kgを超え100 kgまで	±300 g	
	100 kgを超え136 kgまで	±600 g	
寸法	本体	高さ45 mm × 幅299 mm × 奥行356 mm	高さ45 mm × 幅299 mm × 奥行356mm
	操作部	高さ34 mm × 幅302 mm × 奥行198 mm	高さ33 mm × 幅302 mm × 奥行198 mm
質量	本体	約1400 g　(乾電池除く)	
	操作部	約400 g　(乾電池除く)	
輸入元		パナソニック株式会社 大阪府門真市大字門真1006番地	

こんな異常を感じたら

エラー表示	考えられる原因	処置
U01、[電池マーク]と表示されている	乾電池が消耗している	●新しい乾電池に交換してください P.3、P.5参照
U11と表示される	手や足が手電極や足電極に20秒以上接していない	●素足で正しく本体にのり、手を手電極に密着させて測定してください（それでもU11が表示される場合は軽く濡らしたタオルなどで、手のひらや足裏をすこし湿らせてから測定してください） P.11～P.13参照
U12と表示される	入力内容が間違っている（体脂肪率が0%未満、75%を超えていると表示します）	●ユーザーデータを登録しなおしてください P.6～P.7参照
U13と表示される	使用開始前から本体の上に物をのせている	●本体に何も置かず、再度電源を入れなおしてください P.11～P.13参照
	0.0kgの表示になる前に本体にのった	●再度電源を入れなおして、0.0kgの表示が出てから本体にのってください P.11～P.13参照
	0.0kgと表示される前に本体を動かした	●0.0kgの表示が出るまでは本体を動かさないでください P.11～P.13参照
U14と表示される	測定中に体が動いている	●測定中は体を動かさないでください P.12～P.13参照
U15と表示される	体重が136 kgを超えている	●ご使用できません
U16と表示される	皮下脂肪の厚みが測定範囲外（60 mmを超えている）	●ご使用できません
	光センサーが肌に密着していない	●光センサーを肌に密着させてください P.15～P.17参照
U17と表示される	バランス年齢測定中に本体に正しくのっていない	●正しくのって測定しなおしてください P.11～P.13参照
U20と表示される	赤外線が届いていない 衣服でさえぎる	●赤外線の送信部と受信部が通信できる状態にしてください P.12参照

症状	考えられる原因	処置
電源ボタンを押しても何も表示しない	乾電池が消耗している	●新しい乾電池に交換してください P.3、P.5参照
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っている	●乾電池の向きを確認してください P.5参照
	本体と操作部の通信タイミングで電源が入らない	●電源を再度入れてください。本体と操作部の通信の関係で電源が入りにくいことがあります
電源ボタンを押しても何も表示しない／通信中断と表示される	赤外線が届いていない 衣服でさえぎる	●赤外線の送信部と受信部が通信できる状態にしてください P.12参照
体重しか表示されない	ユーザーデータを登録していない	●ユーザーデータを登録してください P.6～P.7参照
	体組成測定前にユーザー番号ボタンを押していなかった	●ユーザー番号ボタンを押してから再度測定しなおしてください P.11参照
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	●正しい姿勢で測定しなおしてください P.12～P.13参照
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凸凹のある床面の上で測らない	●木製床などの固めの水平の床において測定しなおしてください P.5参照
	手のひらや足裏が乾燥している	●軽く濡らしたタオルなどで、手のひらや足裏をすこし湿らせてから測定してください P.11参照
破損してしまった		

点検後なお異常がある

F＊＊のエラー表示が出た場合（＊＊には数字が入ります）→ ただちに使用を中止 ▷ ●お願い● このような場合、事故防止のため必ず販売店または「修理ご相談窓口」にご相談ください。

お知らせ

保証とアフターサービス（よくお読みください）

使いかた・お手入れ・修理 などは

■まず､お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「こんな異常を感じたら」(29ページ)でご確認のあと、直らないときは、まず電池を抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	体組成バランス計
●品　番	EW-FA71/EW-FA51
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理させていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

保証期間：お買い上げ日から本体 1 年間

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

技術料	診断・修理・調整・点検などの費用
部品代	部品および補助材料代
出張料	技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 6年

当社は、この体組成バランス計の補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後6年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK **0120-878-365**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

●修理に関するご相談は……………………

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK **0120-878-554**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

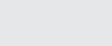
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	拠点	電話番号	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20番8号
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大　島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0511

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください	
お宅の家電情報をまとめて登録管理！ エンジョイポイントをためてプレゼントに応募！	
PC http://club.panasonic.jp/ 携帯 http://mobile.club.panasonic.jp/	※ご愛用者登録には、CLUB Panasonic 会員への登録が必要です。 ※登録時は、商品の品番を事前にご確認ください。 ※このサービスは WEB 限定のサービスです。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK 0120-878-365
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「540#」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187
■FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK 0120-878-554
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

・有料で宅配便による引取・配送サービスも承っております。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
本書の「保証とアフターサービス」もご覧ください。

パナソニック株式会社
ビューティ・リビングビジネスユニット
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地　TEL 0749-26-7890

パナソニックホームページ http://panasonic.jp/

〈キリトリ線〉

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
   （イ）無料修理をご依頼になる場合には、商品に取扱説明書から切り離した本書を添えていただきお買い上げの販売店にお申しつけください。
   （ロ）お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、お近くの修理ご相談窓口にご連絡ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先等は、お買い上げの販売店またはお近くの修理ご相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お近くの修理ご相談窓口へご連絡ください。
4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
   （イ）使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   （ロ）お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧などによる故障及び損傷
   （ニ）車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
   （ホ）一般家庭用以外（例えば業務用など）に使用された場合の故障及び損傷
   （ヘ）本書のご添付がない場合
   （ト）本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
   （チ）持込修理の対象商品を直接修理窓口へ送付した場合の送料等はお客様の負担となります。また、出張修理等を行った場合には、出張料はお客様の負担となります。
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7. お近くのご相談窓口は取扱説明書の保証とアフターサービス欄をご参照ください。
   （ご相談窓口一覧表を同梱の場合）
   お近くのご相談窓口は同梱別紙の一覧表をご参照ください。

修理メモ

※ お客様にご記入いただいた個人情報（保証書控）は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。
※ この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはお近くの修理ご相談窓口にお問い合わせください。
※ 保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については取扱説明書の「保証とアフターサービス」をご覧ください。
※ This warranty is valid only in Japan.

Panasonic　　持込修理

体組成バランス計保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には、本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。ご記入いただきました個人情報の利用目的は本票裏面に記載しております。お客様の個人情報に関するお問い合わせは、お買い上げの販売店にご連絡ください。詳細は裏面をご参照ください。

品　番	EW-FA71/EW-FA51	
保証期間	お買い上げ日から 本体（操作部を含む）1 年間	
※ お買い上げ日	年　月　日	
※ お客様	ご住所 お名前　　　様 電　話（　　）　—	
※ 販売店	住所・販売店名 電話（　　）　—	

パナソニック株式会社
ビューティ・リビングビジネスユニット
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地　TEL 0749-26-7890

ご販売店様へ　※印欄は必ず記入してお渡しください。